



MOD. 79
Rev. 06.10.2016

SEDE ISII MARCONI..... A. S. 2022_/_2023

SCHEDA PER LA STESURA DEL PIANO DI LAVORO ANNUALE DEL SINGOLO DOCENTE

DOCENTEPAUTASSO CINZIA..... CLASSE 5F

DISCIPLINA/E DI INSEGNAMENTOSCIENZE MOTORIE.....

DATI ESSENZIALI SUL GRUPPO CLASSE E SUGLI ALUNNI

La maggior parte della classe partecipa alla lezione con interesse e partecipazione, impegno, interessati alla diversificazione delle attività alcuni non sono molto collaborativi collaborativi e hanno un impegno discontinuo

Buona parte videnzia ottime ed alcuni eccellenti capacità globali per un pieno sviluppo del potenziale individuale

CONOSCENZE E COMPETENZE DA PROMUOVERE NEGLI ALUNNI: Nell'ambito delle decisioni prese come c.d.c., guidare gli alunni ad una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico. Nell'ambito delle scienze motorie una sempre maggiore consapevolezza della propria corporeità con l'acquisizione di corretti stili di vita legati alla salute e all'ambiente

PRINCIPALI NUCEI DI LAVORO E SCANSIONE TEMPORALE PREVISTA

Competenze disciplinari

- Conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi diversificati di preparazione fisica (percezione del sé)
- Conosce e applica le strategie tecnico – tattiche dei giochi sportivi ed affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta e fair play, Inoltre saprà svolgere ruolo di organizzazione in eventi sportivi nel tempo scuola o extra scuola (sport regole e fair play)
- Adotta stili di vita attivo per la salute, evitando la sedentarietà e con attenzione all'alimentazione (salute benessere sicurezza prevenzione)
- Adeguare l'abbigliamento e le attrezzature alle diverse attività e saper utilizzare le nuove tecnologie allo scopo, Inoltre saprà mettere in atto comportamenti responsabili nel confronto del comune patrimonio ambientale (relazione con l'ambiente naturale e tecnologico)

PRIMO PERIODO: Nel primo periodo dell'anno scolastico sono state somministrate prove atte a verificare la situazione iniziale della classe ed atte a farli riflettere sulle proprie preferenze motorie in base ai propri punti deboli e di forza oltre che una ricerca di autonomia nel gestire le proposte ed i compiti assegnati.

SECONDO PERIODO:

Si prediligono tutte le attività dell'atletica leggera per la preparazione della gara di Atletica d'istituto e le fasi seguenti anche in compiti di arbitraggio, o nelle vesti di giudici o raccolta dei dati.

OSA	OBIETTIVI SPECIFICI	CONTENUTI	METODI e STRUMENTI	VERIFICHE E VALUTAZIONI	TEMPI
<ul style="list-style-type: none"> Percezione di sé e completamento delle capacità motorie ed espressive 	Potenziamento fisiologico Rapporto tra battito cardiaco ed intensità del lavoro e trovare i parametri personali per un miglioramento delle personali capacità	1) Resistenza 2) Forza 3) Velocità 4) Mobilità 5) Coordinazione Tutte le attività di gioco che favoriscano la socializzazione e la collaborazione di classe	1) Corsa di resistenza Continuativa, ad intervalli-cross-siti. 2) Carico naturale e carichi 20% / 30% peso corporeo 3) Prove ripetute su 30/60 metri-esercizi per rapidità di esecuzione e reazione. 4) Movimenti ampi e dinamici 5) Esercitazioni in condizioni spazio-temporali diversificate	Test di Leggere, corsa campestre. - Uno sport di squadra con attenzione alla collaborazione, organizzazione in autonomia, al fair play, oltre alla valutazione e dei fondamentali tecnici - Media dei test motori delle capacità condizionali ed essere in grado di sviluppare un allenamento o per migliorarlo e - Ideazione di un esercizio dinamico dopo la visione di un filmato esplicativo Esercizi propedeutici per tutte le attività sportive	Sett./Ott./Nov. <u>Settembre/Ottobre</u> <u>Novembre/dicembre</u> Ottobre / Gennaio Gennaio / Maggio
<ul style="list-style-type: none"> Lo sport, le regole e il fair play 	1) Conoscenza e pratica delle attività sportive 2) Organizzazione di attività e di arbitraggio da parte degli allievi degli sport individuali e di squadra	ATTIVITA' SPORTIVE 1) Individuali (ATLETICA LEGGERA, TENNISTA VOLO Di squadra PALLAVOLO PALLATAMBURELLO CALCIO/TENNIS, TENNIS,	Esercitazioni propedeutiche per le seguenti attività 1) G. del peso, lancio del disco 2) , s. in alto, s. in lungo, 3) Mt 100 piani, 400 mt,		

<ul style="list-style-type: none"> Salute benessere, prevenzione, sicurezza Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico 	<ul style="list-style-type: none"> Assumere e comportamenti alimentari responsabili I rischi della sedentarietà Il movimento come elemento di prevenzione 	SPORT INCLUSIVI : baskin , sitting volley , sport per non vedenti	4) Corsa campestre, 5) 30 mt ostacoli. 6) m.1000 piani.	Specialità di atletica ponendo attenzione alla coordinazione del gesto tecnico oltre che competenza su compiti di giuria e misurazione Campionati di istituto di atletica ed eventuali fasi seguenti	Gennaio/Maggio
		Elementi base della ginnastica artistica per arrivare ad una progressione a corpo libero mettendo in pratica le giuste assistenze ai compagni Esercizi di miglioramento o mantenimento della postura Ginnastica antalgica	7) Conoscenza e pratica dei fondamentali individuali e di squadra nei giochi "convenzionali e non" proposti Metodo induttivo fornendo informazioni utili per raggiungere il risultato Scoperta guidata	Corpo libero: progressione con difficoltà a scelta scelte tra l'elenco proposto (Rotolamenti, capovolte, ruota, salto ,360 in volo, 180 in volo, verticale contro il muro, ponte, spaccata, candela, ed altri elementi se raggiunti prerequisiti)	Dicembre / Maggio
	Utilizzare strumenti idonei, attrezzi, materiali per affrontare l'attività motoria	Gestire l'attrezzatura in sicurezza	Risoluzione di problemi Scoperta guidata	Saper organizzare un avviamento motorio o percorsi per lavoro motorio con le giuste attrezzature e strumenti per	Tutto l'anno

				raggiungere l'obiettivo (Cronometro, bindella metrica, raccolta di dati)	
--	--	--	--	--	--

PROVE DI VERIFICA: TIPOLOGIA E TEMPI

Prove pratiche

Numero prove e scansione temporale

PRIMO PERIODO: 3 PROVE (mensile)

SECONDO PERIODO: 4 PROVE (mensile)

CRITERI DI VALUTAZIONE -

Voti assegnabili dal 4.... Al 10....

Criteria:

L'osservazione sistematica dei gesti e potenzialità di ciascun alunno in ogni lezione, le prove motorie basate su rilevazione di test, tempi, misure per dare concrete indicazioni delle abilità raggiunte su ogni argomento affrontato, oltre e soprattutto alla partecipazione attiva, alle competenze osservate nel gestire le attività motorie durante le lezioni, faranno scaturire una globale valutazione dell'alunno.

INTERVENTI PREVISTI PER LE SITUAZIONI DI DIFFICOLTA' RILEVATE

Le lezioni svolte con modalità frontali o piccoli gruppi, creeranno situazioni tali da consentire di sperimentare varie soluzioni e trovare quella più adatta.

Inoltre ogni unità di lavoro prevedrà momenti di analisi e riflessione al fine di concettualizzare l'esperienza. Mediante un'auto analisi e auto correzione, l'alunno verrà spronato a migliorarsi

Coloro che presentano qualche difficoltà verranno recuperati in itinere anche con l'aiuto di un compagno tutore con l'impegno e l'allenamento potranno conseguire un efficace miglioramento.

EVENTUALI ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI E/O PROGETTI

Corsa campestre, gare di Atletica, Tornei di Istituto,
(a pagamento : , Beach volley)

EVENTUALI ULTERIORI PRECISAZIONI LIBERE

NOTA: il piano di lavoro annuale va caricato entro il 30 novembre sul registro elettronico nello spazio "relazioni" che lo rende visibile ai colleghi del consiglio di classe. Ciò allo scopo di favorire gli allineamenti reciproci e le collaborazioni tra colleghi